

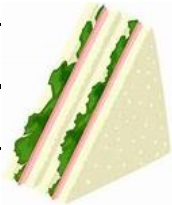
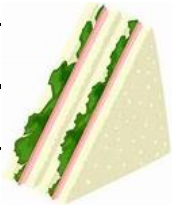
今週のメニュー

令和2年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/5	月	・コーンスクランブル ・レタスとじゃこのサラダ ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん	・鯖の西京焼き ☆白菜シュウマイ ・タラモサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
10/6	火	・鯖の塩麹焼き ・カリフラワーのカレーソテー ・青菜とツナのゴママヨサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	・チキンピラフ ・南瓜とさつま芋のグラタン ・エビとアボカドのサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ	
10/7	水	・ハンバーガー ・コンソメポテト ・キャベツとカニカマのサラダ ・カフェオレ	・豚バラと大根の煮物 ・イカと豆苗のピリ辛炒め ・きゅうりのポン酢漬け ・味噌汁 ・ごはん	
10/8	木	・肉入り野菜炒め ・さつま揚げの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	・揚げ魚のきのこあんかけ ・里芋肉巻き ・ほうれん草の磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	
10/9	金	・たぬきそば ・かぶの塩昆布和え ・豚肉とごぼうの炊き込みごはん ・ヨーグルト	・鶏肉のカシューナッツ炒め ・青梗菜のクリーム煮 ・ザーサイ豆腐 ・中華スープ ・ごはん	

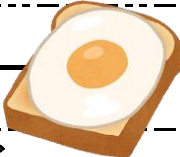
今週のメニュー

令和2年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/12	月	・ 照り焼きチキン丼 ・ いんげんのピーナツ和え ・ 漬物 ・ 味噌汁	・ 鮭のムニエル クリームソースがけ ・ 椎茸のピザ風チーズ焼き ・ グリーンサラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	
10/13	火	・ たまごと豚肉の炒め物 ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ 青菜のおかか和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	・ ☆れんこん鶏つくね ・ 水菜と油揚げの煮浸し ・ スパゲティサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
10/14	水	・ ハムサンド ・ ポトフ ・ 白菜とツナのサラダ ・ ヨーグルト 	・ ぶり大根 ・ 里芋コロッケ ・ ごぼうサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
10/15	木	・ 赤魚の干物 ・ もやしのピリ辛炒め ・ 納豆とめかぶの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 鶏肉ときのこのガーリックソテー ・ さつま芋とりんごの重ね煮 ・ 豆腐サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
10/16	金	・ だし巻き玉子 ・ しめじと厚揚げのおかか炒め ・ しらすおろし ・ 味噌汁 ・ ごはん 	・ あんかけ焼きそば ・ 中華風肉団子 ・ 青梗菜とえのきの甘酢和え ・ たまごスープ 	

今週のメニュー

令和2年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/19	月	・イワシの梅煮 ・鶏肉と蓮根の甘辛炒め ・しめじとかぶの柚子胡椒和え ・味噌汁 ・ごはん 	・カツカレー ・大根サラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 	
10/20	火	・ハムと玉子のソテー ・竹輪と里芋の煮物 ・白菜のゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん 	・鶏肉と舞茸のゴママヨ炒め ・ふろふき大根 ・青菜とにんじんのごま酢風味 ・味噌汁 ・ごはん	
10/21	水	・玉子トースト ・サーモンチャウダー ・レタスとコーンのサラダ ・バナナヨーグルト	・豚肉のピリ辛味噌焼き ・さつまいのきんぴら ・豆苗とカニカマの和え物 ・すまし汁 ・ごはん	
10/22	木	・豆腐のかにあん煮 ・焼きビーフン ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・白身魚のチリソース ・レバニラ炒め ・わかめときゅうりの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
10/23	金	・きのこうどん ・鶏天 ・小松菜のおろし和え ・おにぎり 	・鶏肉のレモン醤油焼き ・かつおの角煮 ・かぼちゃサラダ ・味噌汁 ・ごはん	

今週のメニュー

令和2年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/26	月	・カルビクッパ ・エビ餃子 ・切干大根のナムル ・フルーツ 	・アジの南蛮漬け ・厚揚げの煮物 ・青菜の生姜醤油和え ・味噌汁 ・ごはん 	
10/27	火	・ハムエッグ ・ほうれん草とツナのソテー ・焼き海苔 ・味噌汁 ・ごはん 	・鶏肉とさつま芋のコチュジャン煮 ・揚げワンタン ・チョレギサラダ ・中華スープ ・ごはん 	
10/28	水	・タンドリーチキンサンド ・オニオンサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・さんまのかば焼き ・鶏ささみの梅しそ揚げ ・青梗菜のわさびマヨ和え ・味噌汁 ・ごはん	
10/29	木	・高野豆腐の卵とじ ・焼さつま揚げ ・ワカメとねぎの酢味噌和え ・味噌汁 ・ごはん	・豚肉のネギ塩炒め ・ひじきの煮物 ・白和え ・味噌汁 ・ごはん 	
10/30	金	・ほっけ焼き ・豚バラと里芋の味噌煮 ・白菜の浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	・きのこの和風スパゲティ ・イカリングフライ ・グリーンサラダ ・かぼちゃのポタージュ ・りんごのコンポート 	